

Voeding op een wedstrijddag

Archery 4 life

BOOGSPORT
.VLAANDEREN

Belang

- Een boogschietwedstrijd kan al snel een halve tot een hele dag duren.
- Je wil natuurlijk dat je op het einde van de wedstrijd nog even scherp en energiek bent als bij de start.
- Een goede conditie hebben is uiteraard van groot belang.
- Maar voeding heeft ook een grote invloed op ons energiepijl en onze concentratie.
- Hoe pak je voeding aan tijdens een wedstrijddag? Dat kan je in deze presentatie terugvinden.

Vochtinname

Het belang van drinken kan niet genoeg benadrukt worden.

- Bij een vochtverlies van 2% van lichaamsgewicht is er reeds een significante achteruitgang in de prestaties waar te nemen.

Tips

- Drink de hele dag door
- Drink 200 tot 600ml vlak voor de inspanning.
- Wacht niet met drinken tot je dorst krijgt. Begin kort na de start van de wedstrijd.
- Drink per keer niet te veel of te weinig. Bij te kleine slokjes ledigt de maag zich niet.
- Drink koel water (ongeveer 15°C).
- Drink uit eigen fles.
- Herstel je vochtbalans zo snel mogelijk na de inspanning.

Voor de inspanning

- Idealiter eet je je laatste grote maaltijd 3-4u voor de wedstrijd
- Een lichte snack kan 1-2u voor de start

Wat eten?

Voeding dat je eet in de uren voor een inspanning:

- Moet **vlot verteren**
- Moet **koolhydraten en vocht** bevatten
- Mag **weinig vet of ruwe vezelstoffen** bevatten

Voor de inspanning – Praktijktips

3-4 uur voor de inspanning

- Zoete pannenkoekjes met jam, stroop of honing en glas melk
- Wraps met gekookte groenten (salsa) en een vulling van mager vlees of magere vis
- Gepofte aardappel met cottage cheese, een slaatje en vruchtensap
- Dikke toast met een maaltijdsoep
- Ontbijtgranen met melk en fruit
- Brood met kaas of vlees, sla en banaan
- Fruitsalade met yoghurtdrink
- Deegwaren of rijst met een lichte saus (tomaten, groenten) en met (mager) vlees, vis of gevogelte (zonder vel)

1-2 uur voor de inspanning

- Milkshake of fruitsmoothie
- Sport- of graanrepen met een laag vetgehalte
- Ontbijtgranen met melk
- Fruit
- Fruityoghurt
- Zuurtjes en suikerwaren

Minder dan 1 uur voor de inspanning

- Sportdrink

Voor de inspanning - Praktijktips

Maaltijden met 140gr koolhydraten (2gr/kg voor een sporter van 70kg)

	Aantal gram koolhydraten
Ontbijt	100gr ontbijtgranen: 85 300ml melk: 15 1 grote banaan: 30 2 maatjes dextrine-maltose: 10
Warme maaltijd	Soep met 50gr brood: 25 200gr rijst: 65 Groentensaus: weinig Vlees of vis: 0 250ml magere pudding: 50

Wat als...

... je vroeg in de ochtend moet sporten?

- Dan is 3-4u vooraf eten niet praktisch.
- Eet een uur voor de inspanning een lichte snack (milkshake, graanreep en een sportdrink)
- Vul koolhydraten aan tijdens het sporten
- Eet de avond voordien een koolhydraatrijke maaltijd

... zenuwen je parten spelen?

- Dan kan je als sporter slikproblemen krijgen
- Eet vloeibare of gemixte alternatieven
- Probeer te ontspannen en eet kleine beetjes

Tijdens de inspanning

- **Vocht aanvullen:** drink 300-600ml per uur (afhankelijk van de weersomstandigheden)
- **Koolhydraten aanvullen:** belangrijk bij sportprestaties langer dan 1 uur
 - Gunstig voor **spieren:** inspanning langer kunnen volhouden
 - Gunstig voor **hersenen:** langer kunnen concentreren en helder nadenken

Tijdens de inspanning - Praktijktips

- Koolhydraten eten of drinken tijdens lange inspanningen kan je **trainen**, net zoals techniek en uithouding.
- Het **effect** merk je vooral in de latere stadia van de inspanning.
- Neem **consequent 30 tot 60 gram koolhydraten per uur** vanaf de start. Meer koolhydraten eten is geen goed idee omdat je lichaam die hoeveelheid niet kan verwerken en er maag- en darmklachten kunnen ontstaan.
- Met **sportdranken** kun je vocht en koolhydraten aanvullen.
- Voorkom **smaakmoeheid**, varieer met smaken en wissel vaste en vloeibare sportsnacks af. Sandwiches of brood kun je ook hartig beleggen.

Na de inspanning

Waarom is goed herstellen zo belangrijk?

- Je kan enkel beter worden en presteren indien je goed bent hersteld van de vorige inspanning.

Herstellen van een inspanning betekent:

- Koolhydraten aanvullen
- Vocht en elektrolyten aanvullen
- Eiwitten aanvullen
- Immuunsysteem laten recupereren

Na de inspanning – Timing van herstelvoeding

- Herstellen doe je zo snel mogelijk na de inspanning (tot 1u na de inspanning)
- Het spierglycogeen (voorraad koolhydraten in de spieren) worden dan het vlotst aangevuld

Praktijktips

Inspiratie voor wat je meteen na het sporten kan eten en drinken.

Porties met 50 gram koolhydraten:

- 700-800 ml sportdrink
- 2 sportgels
- 500 ml fruitsap
- 300 ml koolhydraatrijke energiedrank
- 2 sneden brood met honing, stroop of banaan
- 2 graanrepen
- 1 kop maaltijdsoep met 2 dikke sneden brood
- Krentenbol of vruchtenmuffin
- 300 gram gekookte aardappel met salsavulling
- 2 pannenkoeken met een flinke lading stroop of bruine suiker

Na de inspanning

Vocht aanvullen

- 125 tot 150% van het verloren vocht aanvullen
- Elektrolyten (vnl. Natrium) aanvullen
 - Niet alleen water drinken, maar ook sportdrink of andere voedingsmiddelen die zout bevatten

Spierherstel en –opbouw

- 20gr kwaliteitsvolle eiwitten binnen het uur na een inspanning

50gr koolhydraten + 10gr eiwit
300ml rijstpap
250-300ml milkshake of fruitsmoothie
600ml magere yoghurtdrink
Muesli of vetarme graanrepen met 1 yoghurtdrinkje
1 grote kom ontbijtgranen met melk
2-3 dikke sneden bruin brood met kaas (vetarm) of magere vleeswaren
300gr fruitsla met 200gr fruityoghurt
2 bruine broodjes met stroop en een glas melk

Voedingsstrategie tijdens een toernooi

- 2 tot 4u eten voor de start van een toernooi/wedstrijd is vaak onmogelijk

Praktijktips

- Probeer de timing van je voeding alvast af te stemmen op de dag en het uur dat het toernooi van start gaat. Hou rekening met de tijd die je nodig hebt voor verplaatsingen, omkleden, opwarmen enz.
- Ga na of de voedingsmiddelen die je later op de dag wil eten houdbaar zijn. Zijn er koelkasten of koelboxen?
- Wees flexibel. Zo kunnen ontbijtgranen die je 's ochtends eet ook 's middags lekker en nuttig zijn.
- Op een toernooi kan het handig zijn de hele dag door kleine koolhydraatrijke en vetarme snacks te eten. Dat is de zogenaamde '**graasstrategie**'. Maar een hele dag grazen stilt niet al je honger. Dus probeer een wat langere pauze te vinden waarin je een grotere snack of een kleine maaltijd kan nuttigen.
- Vergeet de vochtbalans niet en onthoud dat sportdranken zowel energie als vocht leveren.

Voedingsstrategie tijdens een toernooi

- Typisch toernooivoeding (frietten, hamburgers) zijn niet geschikt voor sporters
- Zoek uit wat er te koop is of zorg zelf voor gezonde voeding en een koelbox
 - Droge koekjes, blikfruit, rijstkoeken, gedroogd fruit, muesli en hard fruit zijn goed houdbaar
- Neem meer mee dan je nodig denkt te hebben, voor het geval de wedstrijd uitloopt of meer honger hebt

Smaakmoeheid voorkomen en verhoogde energiebehoefte

- Steeds dezelfde snacks zorgt voor vermoeide smaakpapillen
- Regel dus ook hartige, koolhydraatrijke voedingsmiddelen die Natrium aanleveren
 - Hartige broodjes met mager beleg, maaltijdsoepen, zoute broodsticks, instant noedels
- Je verbruikt extra energie op wedstrijden
- Kies voor koolhydraatrijke, maar magere voeding
- Vetten verteren moeilijk
- Vloeibare maaltijden kunnen helpen om maagproblemen te vermijden
 - Smoothie met banaan, drinkyoghurt, dikke maaltijdsoep met deegwaren

Vochtbalans

- Start goed gehydrateerd
- Drink veel vanaf het ontwaken en de hele dag door
- Drink volgens plan en niet volgens dorst
- Vermijd bruisende dranken
- Zorg voor een eigen drinkbus of fles
- Houd de dranken koel

- **Extra aandacht voor kinderen**
 - Drinken vaak te weinig, dus let hier op als ouder/begeleider of trainer!!